



# 園だより

2026

東神の倉清涼保育園



1	木	元旦
2	金	冬期休暇
3	土	冬期休暇
4	日	
5	月	冬期保育(就労証明が必要です)
6	火	冬期保育(就労証明が必要です)
7	水	英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	安全生活指導週間 / 体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	劇場練習(午前・幼児)
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	体育教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	誕生会
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	発表会予行練習(幼児は劇場練習)
30	金	生活発表会(緑文化小劇場)
31	土	

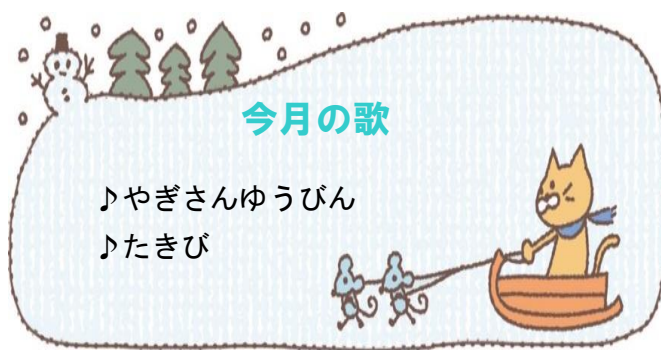
あけましておめでとうございます。

冬休みはいかがお過ごしでしょうか。ご家族でゆったりとした時間を過ごされたことと思います。

新しい年の始まりに、子どもたちの「おはよう！」の元気な声が園に戻ってくるのがとても楽しみです。寒い日が続きますが、園でも冬ならではの発見や楽しさにたくさん出会っていききたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

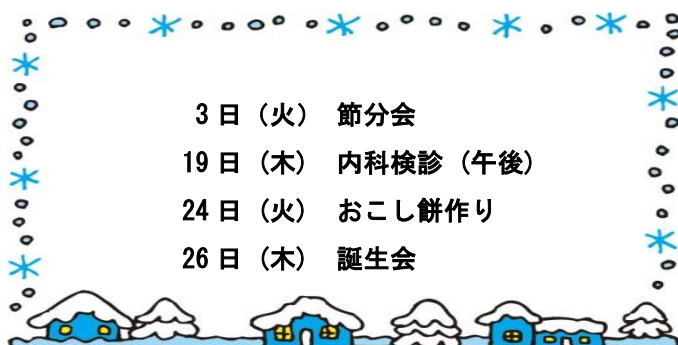
## お願い

◎1月・2月は雪遊びを楽しめる機会があると思います。長靴と手袋があると子ども達も思いっきり楽しむことができますので、雪が降った日は長靴と手袋のご用意をお願いいたします。



♪やぎさんゆうびん  
♪たきび

## 来月の予定



3日(火) 節分会

19日(木) 内科検診(午後)

24日(火) おこし餅作り

26日(木) 誕生会



新年あけましておめでとうございます。お正月、美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごせたかでしょうか。1 月の献立には、七草粥、ぜんざい、お正月の料理がたくさん登場します。その日の給食、おやつにはどんな意味が込められているのか、子ども達に紹介していく予定です。また 1 月最後には、生活発表会があります。歌声や楽器の演奏が毎日聞こえてきて、頑張っている様子です。頑張っている子ども達のために、発表会頑張れおやつの提供を予定しています。



## ～給食、おやつで登場するおせち料理の紹介～

- ・紅白臈…色合いがお祝い事に使う水引に似ているため、めでたくおせちに入っています。酢が入っているため、食べすぎた時の消化促進効果もあります。
- ・黒豆…マメに生きようという意味と、黒色は魔除けの意味もあります。
- ・田作り…昔、鰯を田んぼの肥料として使うと、沢山米が出来たことから、豊作を願う意味が込められています。
- ・鱸の西京焼き…漢字に春があることから、新春に食べるという意味と、出世魚のため、成長を願う意味が込められています。
- ・松風焼き…表にしか胡麻が振りかけていないことから、裏がない人間になろうという意味が込められています。
- ・煮しめ…沢山の野菜が煮込んであることから、家族仲良く暮らせるようにという意味が込められています。



## 林檎組 箸の練習をしました



もうすでに上手に箸を持つことが出来ている林檎組ですが、箸の持ち方を伝えに行きました。遊びにも取り入れ、正しい持ち方を自然に身につければと思います。

## クリスマス会メニュー





2025年度

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
5 ・ 28	月 ・ 水	ごはん 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮	5日:おこめリング 28日:スナックパン 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ	精白米・片栗粉 三温糖・スナックパン おこめリング	乾ひじき・にんじん さやいんげん・ごぼう
6 ・ 21	火 ・ 水	食パン ボークビーンズ カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット・三温糖 調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・みかん・トマトダイス缶 トマトケチャップ・ぶなしめじ
7	水	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	七草粥 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油	だいこん・にんじん 生しいたけ・こまつな・はくさい りんご・ゆず・ゆず果汁 なずな・梅びしお
8 ・ 19	木 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	8日:スナックパン 19日:干し柿とクリーム チーズのケーキ 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳・クリームチーズ	精白米・調合油 薄力粉・スナックパン 三温糖	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ・干し柿
9 ・ 23	金	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	9日:ぜんざい 23日:ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも・油揚げ・あずき 普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・薄力粉 片栗粉・調合油・薄力粉 甘辛せんべい	キャベツ・にんじん・小松菜 りよくとうもやし
10 ・ 24	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・煮干し 普通牛乳	中華麺・片栗粉 食パン	にんじん・りよくとうもやし チンゲン菜・乾しいたけ たけのこ水煮・バナナ いちごジャム
13 ・ 26	火 ・ 月	大豆の肉味噌丼 紅白脛	ポテサラサンド 牛乳	豚ひき肉・まぐろ水煮缶詰 大豆水煮・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン じゃがいも・マヨネーズ	乾しいたけ・たまねぎ キャベツ・だいこん・にんじん
14 ・ 27	水 ・ 火	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	カルピス寒天 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも 普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・調合油・ごま油 さつまいも・いりごま 三温糖	キャベツ・にんじん・ひじき ブロッコリー パイン缶・もも缶
15 ・ 29	木	ロールパン カレーポトフ カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳 29日:発表会頑張れおやつ	若鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい・バター 三温糖・お麴	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
16	金	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆・田作り せんべい 牛乳	さわら・淡色辛みそ・大豆 煮干し・普通牛乳	精白米・三温糖・里芋水煮 いりごま・甘辛せんべい	ごぼう・にんじん さやえんどう・干しいたけ れんこん・たけのこ水煮
17 ・ 31	土	チキンライス 白菜のスープ	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・食パン じゃがいも・調合油 三温糖・コーンスターチ	たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ・はくさい にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒
20	火	ごはん 松風焼き のっぺい汁	みたらし五平餅 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 豆味噌・鶏むね・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・里芋水煮	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・長ねぎ
22	木	ごはん 味噌カツ 根菜のスープ	誕生会ケーキ 牛乳	豚肉・豆味噌・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 里芋水煮 ロールケーキ・粉糖 甘納豆・パン粉	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・長ねぎ







# 1月ほけんだより

## 東神の倉清涼保育園

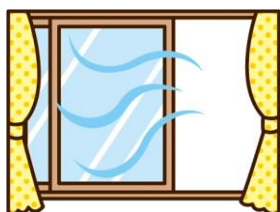
新春のお喜びを申し上げます。新春とはいえ冬の寒さはこれからが本番ですね。こども達にとって何  
度目の冬でしょうか。寒い中でも元気に過ごすために、食事、運動、睡眠を大切にしていきましょう。

### 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手をいれた  
まま歩かないようにし  
ましょう



1時間に一度換気  
をしましょう



人の多い場所は感染症の  
リスクが高まります。必要  
のない時は避けましょう



手洗い・うがいを  
こまめにしましょう



咳エチケットを  
守りましょう



乾燥しないよう  
加湿器をつけましょう



早寝早起きを  
しましょう

### 鼻水の正解は？



鼻水はかまなくても、強くかみすぎても中耳炎や  
副鼻腔炎などの原因になります。鼻をかまないです  
ずっていると鼻水の細菌が耳や副鼻腔、喉に運ばれ  
て炎症を起こしたり、口呼吸が増えやすくなります。  
逆に、鼻水を出そうとして強くかみすぎても、鼻の  
奥の細菌が耳管を通じて中耳に押し込まれて中耳炎  
になったり、内耳の膜が破れて外リンパ瘻(めまい・  
難聴)、鼻水が副鼻腔に押し込まれて副鼻腔炎の原因  
にもなります。鼻水は片方ずつ優しくかむのが正解  
ですよ！

### スクリーンタイム

大人でも寝る前のスマホ操作は睡眠の質  
を下げることはよく知られていますが、こど  
もへの影響はもっと大きいと言われていま  
す。発達途上にあるこどもの脳は大人より刺  
激に敏感で自己コントロール力が未熟です。  
そこにブルーライトの派手な色・動きなど刺  
激の塊であるスマホなどを見ることで過剰  
な興奮状態になり、脳の成長を妨げ、自己制  
御ができなくなったり、ドーパミン依存にな  
り、生活が乱れる・イライラや不安感・暴言  
暴力といった問題が現れる事があります。ス  
マホやタブレット、テレビなどを見る「スク  
リーンタイム」はなるべく作らないのが理想  
です。